

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТК				
																					В1, мг	С, мг		
Завтрак																								
Котлета из мяса птицы	100	13.6	10.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.90	0.00	0.00	0.00				
Пюре картофельное	180	4.0	6.3	26.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.69	1.32	1.00	0.00	74.62	0.00	0.00	0.00				
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.41	0.00	0.00	0.00	5.90	5.01	10.52	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	550	19.4	26.2	63.2	683.7	0.21	27.30	23.10	0.00	0.21	89.06	72.24	286.51	3.80	1.30	86.90	102.12	0.00	0.00	0.00				
Обед																								
Суп картофельный с горохом пущеным, курой	250/20	11.8	3.0	19.5	155.6	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	44.90	36.90	113.80	2.40	1.40	521.80	75.90	0.00	0.00	0.00				
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15.3	21.1	5.4	294.0	0.00	1.00	12.00	0.00	0.10	35.10	19.60	147.90	2.10	0.30	66.90	82.60	0.00	0.00	0.00				
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	0.00				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.80	0.00	0.00	0.00				
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00	0.00				
Кондитерские изделия	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	868	42.3	38.8	135.7	1 094.9	0.50	5.83	27.10	0.10	0.10	141.10	85.40	367.00	7.88	2.80	747.90	282.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:																								
		61.7	65.0	188.9	1 678.6	0.71	33.13	50.20	0.10	0.31	239.16	157.64	653.51	11.69	4.10	834.40	394.12	0.00	0.00	0.00				

